

# 3 ways to go around MUTSU BAY

リストアップした28のコンテンツをピックアップし、むつ湾を一周できる3つのモデルコースをご用意しました。

【凡例】 徒歩 タクシー バス 電車 新幹線 フェリー

## 01 むつ湾一周フォーラージュコース

2泊3日 集合 JR青森駅 解散 JR青森駅

むつ湾の食の魅力を一網打尽的にハンティング。青森市を起点にして、津軽半島を北上。…からの下北半島へと渡り、むつ湾の食のポテンシャルを堪能しながら自分好みの料理を作るためにフォーラージュ（食材調達）する旅。

Day 1 04 02 05 27 26 23 外ヶ浜町内ホテル

Day 2 20 19 15 18 むつ市内ホテル

Day 3 13 11 12 09 04 07



今別町の岩もずくしゃぶしゃぶ



青森市の「のっけ井」を堪能

## 02 むつ湾一周アクティブコース

2泊3日 集合 JR青森駅 解散 JR青森駅

むつ湾の魅力を堪能できる王道コース。下北半島&津軽半島の美味と絶景をハンティング。青森市を起点にして、むつ湾を一周。各地の観光名所を訪ね、むつ湾の海産物を中心に各地の美味を味わう旅。

Day 1 01 03 06 08 浅虫温泉の旅館

Day 2 10 14 16 17 19 20 外ヶ浜町内ホテル

Day 3 21 22 24 25 28 02



青森市内のビーチでSUP体験



今別町の「荒馬」体験

## 03 むつ湾一周ダイジェストコース

3泊4日 集合 JR青森駅 解散 JR青森駅

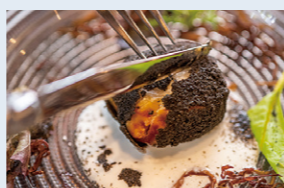
青森市をスタートして反時計回りにむつ湾を一周。下北半島と津軽半島の美味と絶景をハンティングしながら、むつ湾の魅力を余すことなく巡る欲張りなコース。むつ湾の海産物を中心に各地の美味も堪能できる3泊4日の旅。

Day 1 05 06 08 10 12 野辺地町内ホテル

Day 2 11 13 15 17 むつ市内ホテル

Day 3 19 20 27 28 23 外ヶ浜町内ホテル

Day 4 21 22 24 25 02



むつ市のジオ・ガストロノミー



青森市の「A-FACTORY」でお買い物

# 3 best ways to go around MUTSU BAY



### フォーラージュとは？

「フォーラージュ (forage)」とは「食料調達」や「食材ハンティング」を意味する言葉。食材だけでなく、その土地の食にまつわる知恵や習慣などの食文化まで調達すれば、きっと旅先をもっと身近に感じられるはず。…というわけで、むつ湾沿岸地域ならではの魅力を体験できる28のコンテンツをリストアップしました。



# 28 Activities to Experience MUTSU BAY

地域ならではの食材や食べ方の知恵などを軸にして、むつ湾の食文化などを体験できるコンテンツが勢揃い。気になったコンテンツを自由に組み合わせて、自分だけのストーリーを組み立ててみてください！  
おすすめの3つのモデルコースをご用意しましたので、ご参考いただければシアワセ至極！

背景が青地になっているコンテンツは食材や食文化の知恵を調達できる「フォラージュ」コンテンツです。

「食料調達」や「食材ハンティング」を意味する「フォラージュ (forage)」。  
食材だけでなく、その土地の食にまつわる知恵や習慣などの食文化まで調達 (フォラージュ) すれば、きっと旅先を今までよりもっと身近に感じられるはず。



01 (朝の) 煮干しラーメン  
【青森市】 予約不要

煮干しラーメンで「朝ラー」体験。ラーメン王国青森県では、朝食にラーメンを食べる習慣は超デフォルト。



02 A-FACTORY  
【青森市】 予約不要

食品から雑貨まで青森の「魅力」を集めたお土産のセレクトショップで、むつ湾の食の魅力を一挙に網羅。

青森市柳川1-4-2  
017-752-1890



03 ねぶたの家 ワ・ラッセ  
【青森市】 予約不要

ねぶたに懸ける青森市民の熱い心を体感。ねぶたの歴史や魅力を一年中楽しめます。

青森市安方1-1-1  
017-752-1311



04 塩谷魚店  
【青森市】 要予約

神業級の魚の神経締めを見学。むつ湾の多様な旬の魚介類についてのレクチャーも。

青森市本町5-10-7  
017-734-8221



05 田名部まちあるき  
【むつ市】 要予約

専属ガイドが案内してくれる、むつ市内のまちあるきコンテンツ。港町ならではの飲食・吞兵衛文化の体験が面白い！

090-9742-6476 (下北を知る会)



06 北彩屋 (または大畑漁港魚市場)  
【むつ市】 予約不要

お刺身、ディール風味のマリネ、生ハム仕立てなど、美味しく加工された下北名物の「海峡サーモン」をゲット。

【北彩屋】  
むつ市大畑町上野152-2 0175-31-1868  
【大畑漁港魚市場】  
むつ市大畑町湊村195-2 0175-34-4291



07 脇野沢流通センター  
【むつ市】 予約不要

むつ湾フェリーの発着ターミナルの売店では、脇野沢産の「焼干し」をゲット。※フェリー乗船には予約が必要です。

むつ市脇野沢本村227 (脇野沢港)



08 風のまち交流プラザ・トップマスト  
【外ヶ浜町】 予約不要

施設内の売店では、運がよければ鍋代わりに使える巨大ホタテ貝殻が店頭に並ぶことも！※フェリー乗船には予約が必要です。

外ヶ浜町蟹田中節宮本160 (蟹田港)  
0174-22-3181



09 青森魚菜センター (のっけ丼)  
【青森市】 予約不要

のっけ丼といえどここ!!いわば「食べるむつ湾博物館」のような魚菜センターで自分だけのむつ湾を集めたのっけ丼を！

青森市古川1-11-16  
017-763-0085



10 サンセットビーチあさむし  
【青森市】 要予約

SUP体験。豊富な魚介類を育むむつ湾の環境を身体的に体感すべく、SUPでむつ湾の「海面」を体験します！

青森市浅虫坂本51-55  
017-718-8577 (4-Ride)



11 キッチンスタジオ e-TO  
【青森市】 要予約

調理器具や食器が揃う青森市内のキッチンスタジオ。フォラージュの旅で調達した食材を調理します。

青森市新町2-2-11  
東奥日報新町ビル New's 2F  
017-764-0220



12 ご当地レストランホタテ一番  
【平内町】 予約不要

ホタテ養殖発祥の地として有名な平内町。ほたて広場に隣接するご当地レストランでホタテ三昧のお食事を。

平内町土屋鍵懸56  
017-764-0251



13 龍飛崎  
【外ヶ浜町】 予約不要

あの名曲「津軽海峡・冬景色」の歌詞をリアルに体験できるまたとない機会です (笑) 強風も名物ですよ！



14 階段国道  
【外ヶ浜町】 予約不要

…だって階段なんだから。日本で唯一！自動車を通れない国道「階段国道339号」でインスタ映え！



15 津軽海峡の料理  
【外ヶ浜町】 要予約

津軽海峡の旬の海産物を堪能。町内にはマグロ・ウニ・ヒラメ・イカ・若生コンブなどの料理を楽しめる食堂や寿司屋があります。下記にてご紹介いたします。

0174-31-8025 (龍飛岬観光案内所)



16 荒馬の里資料館  
【今別町】 要予約

実際に祭で使用している大川平地区の太鼓、ねぶた、荒馬を見学。※見学の際には事前に連絡が必要です。

今別町大川平熊沢67  
090-4311-4314



17 ほたて広場  
【平内町】 予約不要

むつ湾を取り囲む緑豊かな山々から流れ入る栄養豊富な水で育った甘味があるほたては真剣に美味！

平内町土屋鍵懸56  
017-752-3220



18 復元北前型舟才船みちのく丸  
【野辺地町】 予約不要

野辺地町内の北前船の名残を訪ねるプチ探検。みちのく丸⇒常夜燈⇒野辺地八幡宮⇒旧野村家住宅離れ⇒野辺地町立歴史民俗資料館

野辺地町野辺地471 (常夜燈公園内)  
0175-64-2111 (野辺地町地域戦略課)



19 ゆうき青森農業協同組合 野辺地支所  
【野辺地町】 予約不要

ヤマセによる夏季の低温を利用して真夏に旬を迎える「野辺地葉つきこかぶ」をゲット！その場でまるかじり！

野辺地町野辺地1-5  
0175-64-5178 (あぐりハウス)



20 カワラケツメイ茶粥  
【野辺地町】 要予約

北前船が運んだ上方の茶粥文化がここ野辺地でガラバコス化！「カワラケツメイ茶粥」の滋味深い味わいを堪能！

野辺地町上小中野39-7 (松浦食堂)  
0175-64-3004



21 レストラン驛  
【今別町】 予約不要

銘柄牛「いまべつ牛」。奥津軽いまべつ駅に隣接する「半島ぶらざアスクル」ではステーキで味わえます。

今別町大川平清川187-16 (道の駅いまべつ半島プラザアスクル)  
0174-31-5200



22 半島ぶらざアスクル  
【今別町】 予約不要

奥津軽いまべつ駅に隣接する「半島ぶらざアスクル」では、しゃぶしゃぶにすると美味しい岩もずくを調達。

今別町大川平清川187-16  
0174-31-5200



23 マルシェよもぎた  
【蓬田村】 予約不要

蓬田村産のトマトで手作りしたケチャップを使ったオムライスを堪能！ドライトマトも有名です。

蓬田村郷沢浜141-7  
0174-31-3040



24 ふれあいセンターよもぎ温泉  
【蓬田村】 予約不要

抗菌効果・リラックス効果のある青森ヒバの木を全面に貼ったサウナで、森の香りに包まれて身体を整える！

蓬田村郷沢浜136-4  
0174-27-2170